

### Terepgyakorlatom helyszíne:

Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár

Csongrád megye, Szeged



*Márk Boglárka Fanni*

Egészségfejlesztés specializáció

Rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

A könyvtárban több mint száz órát töltöttem, és ez idő alatt számos tevékenységet tudtam végezni, mind a szakommal kapcsolatban, mind könyvtári munkakörben. Első körben rövid interjúkat készítettem abból a célból, hogy felmérjem a dolgozók tájékozottságát az egészségfejlesztéssel kapcsolatban, majd további alanyokat keresve még mélyebb kutatást végeztem a dolgozók szabadidős- és táplálkozási szokásairól. Ezt követően egy dolgozóval felállítottunk egy életmód profilt, amibe a fent említett témákon kívül még az egészségügyi állapotot és az időbeosztást is belevettük. A gyakorlatom során kellett végezni közösségi feladatokat is, amihez első sorban egy célcsoportot választottam magamnak a dolgozók közül, akikkel felvettem egy egészségtérképet egy kérdőív formájában, amit aztán kiértékeltem, és eredményül megkaptam a célcsoportom egészségügyi állapotának a részleteit. A későbbiekben több információs jellegű, rövidebb tanácsadást készítettem el a könyvtár dolgozóival, a témát pedig aszerint választottuk ki,

hogy mi érdekelte őket, vagy miben kértek tanácsot, segítséget tőlem. Végül egy dolgozóval sor került egy hosszabb, négy alkalmas életmód tanácsadásra is, ami alatt lehetőségem nyílt gyakorolni a SPAMO cél módszerét, valamint magát az életmód tanácsadást valós helyzetben.

Legnagyobb feladatomban egy egyhónapos projekt megtervezése és megvalósítása volt. A célcsoportom igényeinek felmérése után kialakítottam egy négy módszeres tervet, amivel a dolgozókkal egy hónapon keresztül minden nap foglalkoztunk. A projektben a számítógépes torna, a talpmasszázs, a szemtorna, illetve a mandalafestés módszereit alkalmaztuk a dolgozókkal, és mindenképpen eredményesen zártuk le a hónapot. A módszerek alapvető pozitív hatásai mellett a háttérben erősödött a csoport tagjai közötti kohézió, valamint kiküszöböltek a mindennapi monoton munkából, és az újdonságokat sikeresen beépítették a munkájukba.

A szakmámon kívüli feladataim során megismerkedtem a könyvtárosok munkájával;

megtanultam a rendszerezését a könyveknek, jelzeteket ragasztottam az új példányokra, segítettem foglalkozások előkészítésében, vagy éppen az eszközöket csináltam a kiállításokra, és mindenfajta kisegítő munkát elvégeztem, amivel megbíztak.

A gyakorlatom végével a szakomon belüli tapasztalatokon kívül számos munkatapasztalatot is szereztem, amiknek segítségével eredményesen tudom összeegyeztetni az egészségfejlesztő tevékenységeket a dolgozók munkabeosztásával.



#### Amire büszke vagyok....

A gyakorlatom során lehetőséget kaptam egy könyvtári rendezvénysorozat keretein belül előadást és tornát tartani a látogatóknak a helyes ülés feltételeiről, és ennek az előadásnak köszönhetően a dolgozók kezdeményezték felém, hogy tartsak nekik is tornát, így egy hónapon keresztül a célcsoportomon kívüli dolgozókkal is hetente tornáztam. Én erre nagyon büszke vagyok, hogy helyt álltam az előadással, ami után a dolgozók kérték tőlem a folytatást. Ráadásul a tornák egyre bővülő létszámmal folytak, és a dolgozók a végén teljesen elégedettek voltak a munkámmal.

#### Márki Boglárka Fanni egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A Somogyi-könyvtárban töltött gyakorlat alatt Márki Boglárka nagyon jó kapcsolatot alakított ki a célcsoporttal és a kollégákkal. Az elméleti tudás gyakorlati alkalmazásával az egészségfejlesztés, az életmód-tanácsadás mellett segítséget nyújtott a kollégáknak a mindennapi problémák könnyebb kezelésében. A tornákat, a munkakörülmények javítására tett javaslatait a munkatársak napi rendszerességgel végzik, javítva ezzel a mentális állapotot. A könyvtár rendezvényén tartott előadása nagyon összefogott, színes, érdekes volt, köszönjük. A célcsoporton túl több kollégának tanácsot adott, egész csoportokat tornáztatott meg, és hasznos javaslatokat fogalmazott meg a munkakörülmények javítására. A gyakorlatra mindig felkészülten, előre kidolgozott tervvel érkezett, rugalmasan alkalmazkodott a kollégák munkaidejéhez.



*Sikaláné Santa Ildikó*  
kapcsolattartó  
terepkoordinátor